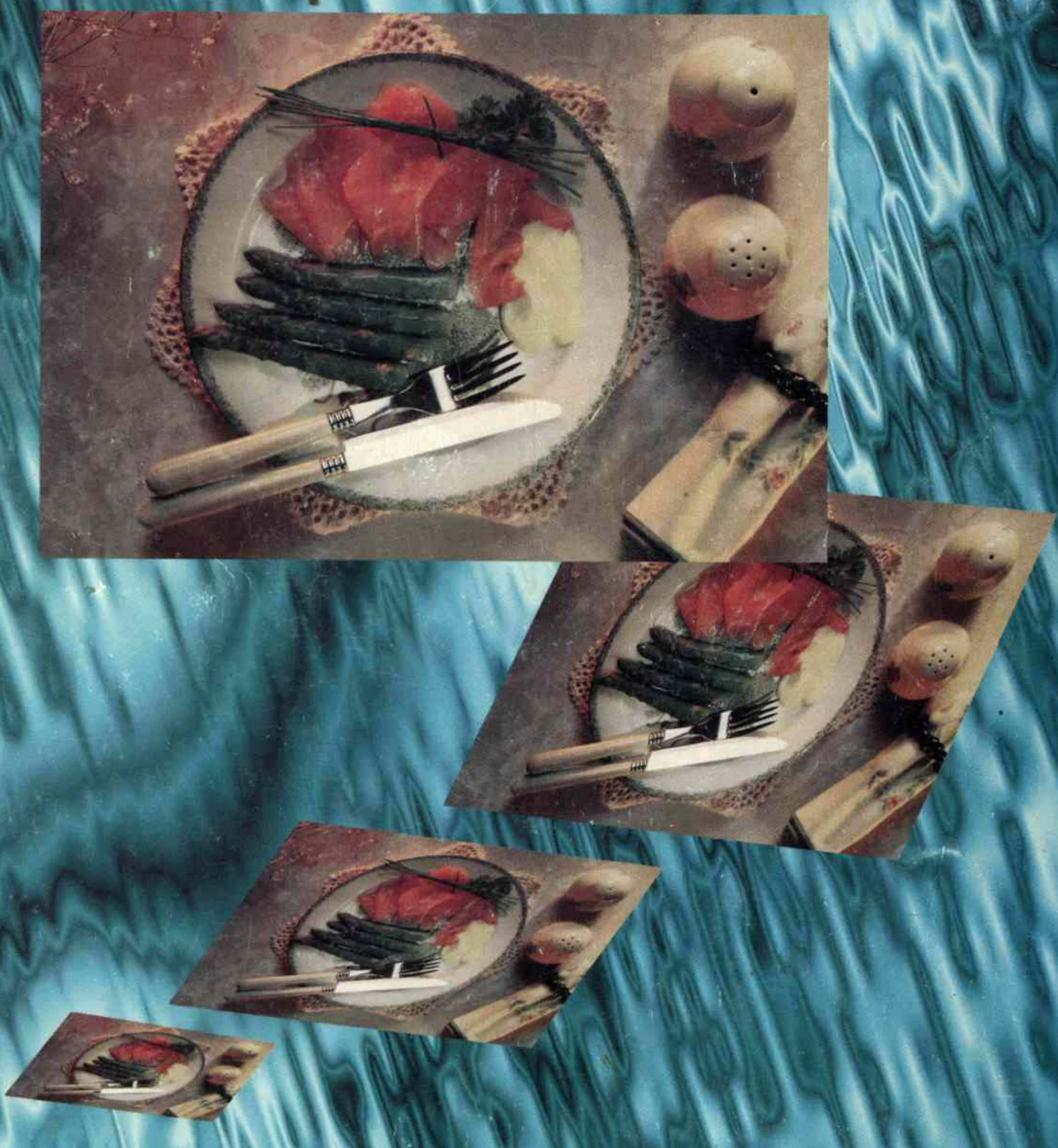
روشهای طبخ آبزیان



روشهای طبخ آبزیان

معاونت تکثیر و پرورش آبزیان شیلات ایران،
اداره کل آموزش و ترویج

زمستان ۱۳۷۴

«بسم‌الله‌الرحمن‌الرحیم»

عنوان: روشهای طبخ آبزیان

ناشر: معاونت تکثیر و پرورش آبزیان - اداره کل آموزش و ترویج

ویراستار ادبی: زهرا مصطفوی

تنظیم از: عسکری منعمی امیری

مسئول اجرایی: ناصر سلطان‌محمدی

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

1500

چاپ اول: زمستان ۱۳۷۴

اقتباس از ماهنامه آبزیان

فهرست

عنوان | صفحه

عنوان	صفحه

مقدمه

مصرف آبزیان در سالهای اخیر دربین اقشار مختلف مردم مورد توجه قرار گرفته، ولی هنوز با متوسط مصرف دنیا فاصله زیادی دارد.

عدم آشنائی مردم به روشهای مختلف طبخ آبزیان از عوامل مؤثر در پائین‌بودن سرانه مصرف آبزیان در کشور می‌باشد زیرا ذائقه بسیاری از مردم به تعداد محدود روش طبخ در کشور سازگاری ندارد، لذا همگام با افزایش تولیدات آبزیان در کشور، آشنانمودن مردم با روشهای طبخ آبزیان امری ضروری است که مطالب حاضر درباره روشهای مختلف طبخ ماهی و میگو، همچنین نحوه تشخیص آبزیان تازه و سالم می‌باشد سعی شده‌است موارد بصورت ساده و روان ارائه گردد. امید می‌رود که بتواند راهنمای خوبی برای علاقمندان باشد.

معاونت تکثیر و پرورش آبزیان شیلات ایران

اداره کل آموزش و ترویج

فصل ۱

روشهای طبخ ماهی

روشهای تشخیص ماهی تازه از فاسد شده

علائم	ماهی تازه	ماهی فاسد شده
بو	بوکم ومطبوع	بوی گندیده - نامطلوب
رنگ	درخشان	کدر - فاقد درخشندگی
استحکام	محکم - مرتجع	سست و نرم
ترشحات سطح بدن	کمتر	زیاد- چسبنده و بودار
فلسها	بادامی ودرخشان	برجسته- سست کدر-براحتی از بدن کنده می‌شود
پوست	هموار و صاف	چین‌دارو رنگ پریده
چشم	شفاف - درخشان	کدر - مقعر - لکه دار
آبشش	قرمزگلی - روشن ومطلوب	خشک - قهوه‌ای - سورمه‌ای
شکم	محکم - براق - بدون لکه	متورم - سست -گاهی ترکیده
مخرج	قرمزگلی - غیربرجسته و بسته	خونی - برجسته و باز
دنده‌ها	سخت و باعضلات کاملاً چسبیده	سست - نرم وبه آسانی از عضلات جدا می‌شود
گوشت	سفید براق وچسبیده به استخوانها	سست، نرم
امعاءواحشاء	طبیعی -سالم-شفاف‌قابل‌تشخیص	به‌هم‌چسبیده-مرطوب-طحال ترکیده

روشهای کلی طبخ ماهی

۱- جوشانیدن :

این روش منحصراً برای تهیهٔ سوپ به‌کار می‌رود. دراین روش تمام عطر و طعم ماهی به سوپ منتقل می‌شود. برای این منظور ماهی درسته بااستخوانها و زوائد آن را به‌کار ببرید.

۲- آب‌پز کردن :

صحیح ترین روش برای طبخ ماهی، آب پز کردن آن درآب، شیر، یا هرنوع مایع دیگر است. برای طبخ ماهی،باید آن را درحرارت زیر نقطه‌جوش بپزید، یعنی هرگز آب داخل دیگ نجوشد. معمولاً زمان لازم برای طبخ ماهی با این روش کمی طولانیتر ازروشهای دیگراست.

۳- طبخ ماهی بابخار:

ماهی را روی یک بشقاب یاکاغذ آلومینیومی که‌روی آن راکره مالیده‌اید قرار داده و سپس آن را روی ظرفی که درآن آب به آهستگی می‌جوشد بگذارید تا بتدریج با بخار آب پخته شود. توجه داشته‌باشید که دراین روش طبخ حتماً ازماهی کاملاً تازه استفاده شود وبه‌آن ادویهٔ کافی افزوده گردد.

چینی‌ها در طبخ ماهی با بخار مهارت کامل دارند و معمولاً از انواع مواد معطر ازقبیل

پیازچه وزنجبیل وسس سویا استفاده میکنند. اگر از ادویه و سس‌های مناسب استفاده نشود، ماهی طبخ‌شده از مزه و طعم چندانی برخوردار نخواهد بود.

۴- سرخ کردن ماهی:

این روش برای طبخ ماهیهای کوچکی است که گوشت نرم و لطیفی دارند، بهتر است ازکرهٔ زلال شده و یاروغن زیتون استفاده کنید. برای این کار اگر ازکرهٔ زلال نشده استفاده کنید - به‌خاطر ناخالص بودن کره - مواد داخل آن خواهد سوخت.

۵- طبخ آرام یا پختن وسرخ کردن ماهی درفر:

این طریق، تمامی روشهای طبخ ماهی در فر را شامل می‌شود. گاهی ماهی برروی بستری از انواع سبزیجات معطر قرار می‌گیرد وگاهی نیز در سوپ ماهی و همچنین کره و روغن زیتون پخته می‌شود.

۶- کباب کردن ماهی:

ماهی کوچک و چاق و چله ازقبیل شک ماهی،کفال وغیره برای کباب کردن مناسب‌اند. برای این‌منظور در دو طرف ماهی بطور مورب چند برش نسبتاً عمیق ایجاد کرده و پس از آنکه با برس کره آب شده یا روغن زیتون به آن مالیدید، هر طرف ماهی رابه مدت ۴ تا ۸ دقیقه روی آتش کباب کنید. البته زمان لازم برای کباب کردن به ضخامت ماهی ونوع آن بستگی دارد.

چنانچه ماهی رابه‌صورت قطعات استیک کباب می‌کنید نیازی به پشت وروکردن آنها نخواهد بود. کافی است که قطعات ماهی را درگریل یا توری مخصوص کباب کردن که بخوبی درون آن راکره مالیده‌اید قرارداده و پس از اینکه سطح فوقانی آن را باکره آغشته کردید وبه آن ادویه زدید، به مدت ۱۵ دقیقه کباب نمایید. وقتی که رنگ گوشت ماهی کمی تیره شد و استخوان ستون فقرات براحتی ازگوشت جدا شود، ماهی کاملاً پخته است.

چگونه می‌توان پخته شدن ماهی را تشخیص داد

یک سیخ را چرب کرده و درضخیمترین قسمت ماهی فروببرید، گوشت داخل باید تیره رنگ شـده وبـه‌آسانی ازاستخوان ستون فقرات جدا شود. هرگز ماهی رابیش از اندازه نپزید. توجه داشته‌باشید که زمان لازم برای طـبخ ماهی درمقایسه باسایر گوشتها بسیار کمتراست. مـضافاً اینکه هنگامی که ماهی رابـرای گـرم نگـهداشـتن در فـر می‌گذارید وحتی زمانی که ماهی گرم را در ظرف پذیرایی قرار داده و برسرسفره می‌برید، مـاهی هـمچنان درحـال پختن است.

خوراک ماهی کپور

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

ماهی به وزن حدود ۲ تا ۲/۵ کیلوگرم	**یک یا دو عدد**
روغن زیتون	**یک لیوان**
پیاز خردشده	**۴ پر**
آرد	**۲ قاشق غذاخوری**
شکر	**۱ قاشق غذاخوری**
آب یا سوپ ماهی	**به‌مقدار کافی**
سرکه	**۱ قاشق غذاخوری**
نمک وفلفل	**به‌مقدار کافی**
ریحان، ترخان و آویشن	**به‌مقدار کافی**
کشمش	**۱۰۰ گرم**
بادام پوست کنده وخردشده	**۱۰۰ گرم**

طرز تهیه:

ماهی را تمیز کرده وفلسهای آن را بتراشید. بهتراست آن را به‌طور کامل بپزید. چنانچه ماهی بزرگ باشد و قابلمهٔ مخصوص طبخ ماهی در دسترس نباشد می‌توانید آن را به قطعات کوچکتر تقسیم کنید. پیاز وموسیر راکمی درروغن سرخ کنید تا طلایی ونرم شود. سپس آرد، شکر و ۱ تا ۱/۵ لیتر آب یا سوپ ماهی به آنها اضافه نموده، به‌هم بزنید. سرکه، کشمش و بادام را به مخلوط بیفزایید و آن را درحال جوش روی ماهی اضافه کنید وبگذارید تا به آهستگی بپزد. بعداز اینکه ماهی پخته شد، آن را در یک ظرف پذیرایی بیضی شکل قرار داده وچنانچه آن را قطعه قطعه کرده‌اید قطعات را به‌طور منظم پهلوی یکدیگر بچینید. مایع غذا را آنقدر بجوشانید تا آب آن تبخیر و به‌صورت سس غلیظی درآید، آن را بچشید و درصورت لزوم مقداری نمک وفلفل وشکر به آن اضافه کنید سپس سس را روی ماهی ریخته و بگذارید تاسرد شده و به‌صورت ژله درآید. غذا را به‌طور سرد سرو نمایید.

سبزی پلو با ماهی دودی

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی سفید دودی یاهرنوع ماهی دودی دیگر(۱تا۱/۵کیلوگرم)	۱عدد
برنج	۵۰۰گرم
سبزی پلویی	۱ کیلوگرم

طرزتهیه:

برای اینکه پوست ماهی رابراحتی بکنید، آن را روی شعلهٔ گاز یا حرارت آتش بگیرید تا پوست آن تقریباً چروک شود. سرودم‌ماهی‌را قطع کرده و بانوک کارد در طول ماهی شکاف کوچکی ایجاد کنید. ازقسمت دم پوست رابگیرید و به‌طرف بالا بکشید. پوست خیلی راحت کنده می‌شود. ماهی رابه قطعات کوچک تقسیم و با آب سرد بشویید. سپس آنها را درظرف آب سرد قرار داده وبگذارید ۲ تا ۳ ساعت بماند. در طول این مدت دو یا سه بار آب آن را عوض کنید تا شوری آن گرفته شود. بعد از آبکش کردن پلو و ریختن لایه لایهٔ آن با سبزی در دیگ، ماهیها را درون ظرف گردی قرارداده و آن را روی پلو بگذارید وپلو را دم کنید. وقتی پلو حاضرشد، ظرف ماهی راازداخل قابلمه بیرون آورده و آب شوری که داخل آن جمع شده خالی کرده وماهی را تکه‌تکه نموده واستخوانهای آن را جدا کنید. سبزی پلو را در دیس کشیده و ماهی خردشده را لابه‌لای آن بریزید وروی دیس را با مقداری ماهی و زعفران تزیین کنید. درصورت تمایل کمی کرهٔ آب شده روی آن بریزید و غذا را سرو نمایید. این غذا رامی‌توانید با باقلاپلو نیز تهیه کنید.

ماهی سرخ شده به‌صورت اسکمبی

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی از هر نوع(۱/۵ تا ۲ کیلوگرم)	**۱ عدد**
تخم مرغ	**۲ عدد**
آرد سوخاری	**۱۰۰ گرم**
شیر	**یک فنجان**
زعفران ساییده	**یک قاشق چایخوری**
نمک وفلفل	**دوقاشق چایخوری**
جوش شیرین	**به‌مقدار کافی**
روغن برای سرخ کردن	**دو قاشق غذاخوری**

طرز تهیه:

ابتدا فلسهای ماهی را بگیرید. سپس سر و دم و باله‌های آن را بریده وداخل شکم را بازکرده و بادقت تمام امعاء واحشای آن را بیرون آورده و با آب سرد خوب بشویید. بعد ماهی را به سه قسمت مساوی تقسیم کنید و دوباره هر قسمت را ازطول دونیم کرده وسعی کنید استخوان پهن وسط گوشت را با نوک کارد خارج کنید. (البته می‌توان آن را هم جداگانه سرخ کرده واستفاده نمود) قطعات بریده شدهٔ ماهی را روی کاغذ خشک کن یا روزنامه بچینید تاآب اضافی آن گرفته شود و تخم‌مرغها را درظرف گودی بشکنید. شیرونمک وفلفل رااضافه کرده خوب هم بزنید. بعد آرد سوخاری یا آرد معمولی را کم کم به آن اضافه کرده خوب هم بزنید، تا مایه یکنواخت و به اندازهٔ کافی سفت شود. به‌طوری که کاملاً به تکه‌های ماهی بچسبد. جوش شیرین و زعفران را درکمی آب گرم حل و به آن اضافه کنید. روغن را درماهی تابهٔ دردار ریخته، بگذارید خوب داغ شود و بعد یک یا دوقطعه ماهی را درون مایه فروبرده ودر روغن داغ بیندازید. بعدازاینکه یک طرف ماهی طلایی شد، آن را برگردانده و طرف دیگررا سرخ کنید. باید دقت کنید وقتی که ماهی درحال سرخ شدن است حرارت کم باشد تا هم روغن نسوزد وهم ماهی خشک نشود. زمان سرخ کردن هر قطعه ماهی نباید از ۵ تا ۸ دقیقه بیشتر باشد.(بسته به ضخامت هر تکه) بعد ازاینکه تمام قطعات سرخ شدند، آنها را دردیس چیده و با سیب زمینی، حلقه‌های پیاز، جعفری و بریده‌های لیموترش تزیین نمایید.

کتلت ماهی خاویاری

موادلازم:

گوشت ماهی خاویاری	۵۰۰ گرم
نان سفید	۱۲۵ گرم
شیر	یک لیوان
تخم مرغ	یک عدد
سبزی معطر (جعفری، گشنیز، نعنا و تره) هریک	۵۰ گرم
نمک وفلفل وادویه	به مقدارکافی
پیاز	یک عدد

طرزتهیه:

نان را درشیر ویا آب خیس کنید. سبزیها را پاک کرده وخوب شسته و درآبکش بگذارید تا آب آنها کشیده شود. گوشت ماهی را با آب گرم وبعداً آب سرد شسته، بگذارید تا آب آن هم کشیده شود. گوشت ماهی و نان خیس شده و پیاز را دو بار چرخ کنید. سبزیها را ساطوری کرده وآنهارا نیز چرخ نمایید. به این مواد تخم مرغ، مقدار کمی شیر، نمک، فلفل و ادویه اضافه کرده و خوب مخلوط نمایید. گوشت کتلت باید خوب مالش داده شود. کتلتها را درست کرده در آرد سوخاری غلتانده و در روغن سرخ نموده ویا سیب زمینی سرخ کرده وحلقه‌های لیموترش تزیین کنید، سس تند گوجه فرنگی ویا سس خردل را جداگانه سرسفره بگذارید.

املت ماهی هیک

این غذا را می‌توان برای صبحانه و یا مواقعی که وقت کافی برای طبخ غذا ندارید آماده کنید.

مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر:

فیله ماهی هیک	**۲۵۰ گرم (پخته وریزریز شده)**
پنیر پیتزای رنده شده	**۲ قاشق غذاخوری**
تخم‌مرغ	**۳ عدد**
خامه	**۳ قاشق غذاخوری**
کره	**به‌مقدار کافی**
نمک وفلفل	**به‌مقدار کافی**
پودر سیر	**به‌مقدار کافی**

طرز تهیه:

فیله ماهی را به‌مدت ۱۰ دقیقه درآب جوش پخته و سپس آن را خرد کنید. ماهی، پنیر، نمک و فلفل و پودر سیب را مخلوط کنید، تخم‌مرغها را به‌خوبی هم‌زده و باکمی کره املت را به‌طریق معمولی بپزید. وقتی که املت به‌صورت نیمه پخته‌است (سطح آن آبکی است) مخلوط ماهی و پنیر را به‌طور یکنواخت روی آن پخش کرده و سپس خامه را روی آن بریزید، پس ازریختن خامه، املت را روی منقل ذغال یاگاز با حرارت نسبتاً زیاد و به‌مدت چند دقیقه بپزید تا رنگ آن تقریباً قهوه‌ای شود. نیازی به برگرداندن املت نیست. برای سروکردن، می‌توان بدون برگرداندن، آن را به پذیرایی منتقل کرد. بدیهی است می‌توان این غذا را با گوشت سایر ماهیها که استخوان عضلانی محدودی دارند، تهیه کرد.

تهیه گراتن از فیله ماهی هیک

مواد لازم برای ۳ یا ۴ نفر:

فیله ماهی هیک(یاماهیهای مشابه)	**۴۰۰ گرم**
قارچ خردشده	**۲۰۰ گرم**
کره	**۲۰۰ گرم**
آرد سوخاری	**۳ تا ۴ قاشق غذاخوری**
پیازچه و جعفری خرد شده	**۱۵۰ گرم**
سرکه سفید	**نصف استکان**
نمک وفلفل	**به‌مقدار کافی**

طرزتهیه:

ابتدا کف ظرف پیرکس یا ظرف مناسب دیگری را با کره چرب کرده ومقداری از قارچ، پیازچه و جعفری خرد شده را درکف آن بریزید. مقداری نمک و فلفل رابه آن زده وسپس فیله‌های ماهی را به‌طور منظم روی آن بچینید بطوری‌که درهمهٔ قسمتها یکنواخت باشد. مقداری هم نمک وفلفل روی ماهیها پاشیده و بقیهٔ قارچ و سبزیجات خرد شده را روی ماهی بپاشید تا کاملاً روی آن را بگیرد. پس ازآن سرکه را به آرامی روی همهٔ ماهیها پخش نمایید، آنگاه آرد سوخاری را به‌طور یکنواخت روی ماهی بپاشید.

روش طبخ ساده انواع ماهی درفر

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی تازه یامنجمد ۱/۵ تا ۲ کیلوگرمی	**۱ عدد**
روغن زیتون	**نصف استکان**
آبلیمو	**نصف استکان**
نمک وفلفل	**به اندازهٔ کافی**
روغن مایع	**۲ قاشق غذاخوری**

طرزتهیه:

شکم ماهی را از زیر گلو به طرف دم بریده، امعاء و احشاء و آبششهای آن را بیرون بیاورید و آن را به خوبی بشویید. سپس فر را باکاغذ آلومینیومی پوشانده و ته آن را باروغن مایع چرب کرده وماهی را به حالت خوابیده داخل آن قراردهید وروی آن نمک وفلفل بپاشید. فر را ۱۰ دقیقه زودتر ازگذاشتن ماهی، روی درجه ۱۰ گرم کرده وپس ازگذاشتن ماهی درجه‌حرارت را به ۵ کاهش داده و تا ۳۰ دقیقه بگذارید بماند. دریک لیوان، آب لیمو، روغن زیتون، نمک وفلفل را بخوبی مخلوط کرده وضمن هم زدن، داخل ماهی و روی آن بریزید و دوباره ماهی را به مدت ۱۰ دقیقه دیگر در فر قرار دهید. برای اطمینان ازپخته شدن ماهی، یک چنگال را درقسمت گوشتی آن فرو برید. اگر گوشت به چنگال نچسبید نشان ازپخته بودن آن است. هیچ وقت آبلیمو را از اول روی ماهی نریزید، چون تلخ می‌شود. ماهی را پس از قرار دادن در دیس و تزیین با سبزیجات پخته و خام، به‌صورت خوراک یا با پلو سرو نمایید.

کیلکای سرخ کرده درمایهٔ آرد وتخم مرغ

مواد لازم برای ۴ نفر:

ماهی کیلکا	**یک کیلوگرم**
تخم‌مرغ	**۴ عدد**
شیر	**۲ فنجان**
آرد	**۲ فنجان**
نمک	**۲ قاشق چایخوری**
روغن مایع	**به مقدار کافی**

طرزتهیه:

ماهی را نمک بزنید. بدون آنکه سر و دم آن را ببرید بگذارید یک ساعت در نمک بماند. تخم‌مرغ را خوب بپزید و کم‌کم شیر را داخل آن بریزید. بعد ازاینکه تخم‌مرغ درشیر حل شد، آرد ونمک را روی آن الک کرده و خوب به‌هم بزنید، تا آرد با شیر وتخم‌مرغ مخلوط شود. ماهیها را بعداز شستن در آرد غلتانده و سپس در مایهٔ حاصله فرو برده و درروغن زیاد سرخ کنید ماهیهای سرخ شده را دردیس چیده و دور آنها را با جعفری و لیموترش تزیین کنید. در صورتی که بخواهید می‌توانید این ماهی را باسبزی پلو میل نمایید.

نوع دیگر ماهی کیلکای سرخ شده

ماهی کیلکا	**۶۰۰گرم**
آبلیمو	**۲ قاشق سوپخوری**
آرد	**۳ قاشق سوپخوری**
تخم‌مرغ	**۲ عدد**
روغن مایع	**به مقدار کافی برای سرخ کردن**
نمک وفلفل	**به‌مقدار کافی**

طرزتهیه:

ماهی کیلکا راتمیز نموده امعاء واحشاء آن را درآورید و خوب بشویید و درآبکش یا روی پارچه بگذارید تاکمی خشک شود، سپس نمک وفلفل بزنید. تخم‌مرغ خام را خوب هم بزنید وباآبلیمو مخلوط کنید و هریک ازماهیهای کیلکا را داخل مایهٔ تخم‌مرغ فروبرده، در آرد بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید و با سیب زمینی سرخ کرده و هویج آب‌پز و پیاز خام سرو نمائید. این غذا برای ۴ نفر کافی خواهد بود.

کفال سرخ شده با گوجه فرنگی

ماهی کفال	**۸۰۰ گرم**
آرد	**۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری**
روغن	**۴ تا ۵ قاشق سوپ خوری**
گوجه فرنگی ریز	**به اندازهٔ تعداد تکه‌های ماهی**
فلفل، نمک و جعفری	**به‌اندازهٔ کافی**

طرزتهیه:

با طرف کند کارد فلسهای ماهی را گرفته آن را خوب بشویید و به‌قطعات مناسبی تقسیم نمایید. قطعات ماهی را نمک وفلفل زده بگذارید یک ساعتی بماند. تکه‌های ماهی را درآرد غلتانده و در روغن داغ سرخ کنید (ماهی نباید زیاد سرخ شود بلکه باید فقط طلایی رنگ شود) گوجه فرنگی ریز را درباقیماندهٔ روغن سرخ کنید. ماهی سرخ شده را دردیس بچینید ومقداری سبزی و یاجعفری ساطوری روی آن ریخته وروی هر تکه ماهی یک عدد گوجه فرنگی سرخ شده بگذارید ویا خلال سیب زمینی سرخ شده ویا چیپس تزیین نمایید.

ماهی کفال آب‌پز با ترشی فلفل

ماهی کفال	**۶۰۰ تا ۸۰۰ گرم**
ترشی فلفل	**۱۵۰ گرم**
جعفری	**۲ شاخه**
پیاز	**۱ عدد**
آرد	**۱/۵ قاشق سوپخوری**
کره	**۲ قاشق سوپخوری**
نمک وفلفل معطر	**به‌اندازهٔ کافی**

طرز تهیه:

فلس ماهی را گرفته محتویات شکم آن راخالی نموده خوب بشویید. اگر ماهی درشت باشد آن را به قطعات کوچک و اگر ریز باشد نصف نموده وفلفل ونمک بزنید. فلفل (بهتراست ترشی فلفل قرمز باشد) را درآبجوش گذاشته پوست آن را بگیرید و خرد نمایید. جعفری وپیاز را نیز خرد نمایید. سبزیجات خرد شده را در دیگ گذاشته و با مقداری آب به درجهٔ جوش برسانید، سپس نمک را اضافه کرده وقطعات ماهی را داخل آن گذاشته و بپزید. ماهی پخته شده را داخل دیس بگذارید وبویون ماهی را صاف کرده واگر مقدار آن زیاد باشد بجوشانید تا فقط به‌اندازهٔ ۱/۵ الی ۲ لیوان بماند. آرد را بامقداری کره مخلوط کرده داخل بویون ماهی بریزید و به‌مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. سپس ازروی آتش برداشته مقداری نمک وبقیه کره را به آن اضافه کرده روی ماهی داخل دیس بریزید و با شاخه‌های جعفری ومقداری لوبیای آب‌پز ویانخودفرنگی و سیب زمینی آب‌پز تزیین نمایید این غذا به‌صورت گرم و به‌عنوان غذای رژیمی مورد استفاده است.

فصل

۲

روشهای طبخ میگو

نحوهٔ پوست کندن و پاک کردن میگو

ابتدا میگو را بشویید، سپس سر و دم هر میگو را با دو دست گرفته ودریک خط مستقیم به‌طرفین بکشید. پس از آن سر و دم را به‌طور مستقیم به‌طرف هم فشار داده و دوباره به‌طرفین بکشید. بااین روش پوست میگو به‌صورت غلاف خارج می‌گردد. پس ازکندن سر، قسمت قابل خوردن راکه اصطلاحاً دم میگو نامیده می‌شود، جدا نمایید. با یک کارد کوچک تیز درپشت میگوها از سر به‌طرف دم شکافی به‌عمق حدود ۵ تا ۱۰ میلی‌متر ایجاد کرده و رودهٔ آن راکاملاً خارج نمایید. بلافاصله میگوها را با آب خنک بشویید.

بونیه میگو

مواد لازم برای ۴ نفر:

شیر	**۱ لیوان**
تخم مرغ	**۲ عدد**
آرد سفید	**۱ فنجان**
روغن مایع یا آب کرده	**۱ قاشق غذاخوری**
جوش شیرین	**۱ قاشق مرباخوری**
نمک وفلفل	**به اندازهٔ کافی**
روغن برای سرخ کردن	**به‌اندازهٔ کافی**
پیاز	**۲ عدد**

طرزتهیه:

جوش شیرین، نمک وفلفل را درشیر حل کرده وتخم‌مرغها را درآن بشکنید. پس ازافزودن روغن، آرد راکم‌کم در مخلوط ریخته وبخوبی هم بزنید تامایع خمیر مانندی به سفتی ماست درست شود. مایع باید فاقد گلوله‌های آرد باشد و درظرف کوچک گودی به‌اندازهٔ کافی روغن مایع یاروغن جامد ریخته وبگذارید کاملاً داغ شود، عمق روغن تاحدی باشد که میگوها در آن غوطه‌ور شوند. میگوهای پاک‌شده را یکی یکی درخمیر حاصله فرو برده و به‌مدت ۱ تا ۱/۵ دقیقه در روغن سرخ نمایید. چون روغن زیاد است، احتیاج به برگرداندن میگوها نیست. اگرزمان سرخ کردن زیادتر شود میگوها سفت می‌شوند. پس ازگرفتن روغن اضافی،میگوها را درظرف مناسب بچینید. پیاز را حلقه‌حلقه کرده وآنها را پس از فرو کردن در خمیر بونیه درروغن سرخ کرده وازآن برای تزیین ظرف استفاده کنید. پیازهای سرخ شده که به این روش آماده شده‌اند بسیار خوش ترکیب و خوش مزه خواهند بود. می‌توانید مقداری سس سفید یاسس مایونز را دریک عدد فلفل دلمه‌ای که قبلاً داخل آن را خالی کرده‌اید ریخته ودرکنار دیس قرار دهید، میگوی سرخ شده با سس بسیار لذیذتر می‌شود.

میگوی پخته

موادلازم برای ۳ تا ۴ نفر:

میگوی خام تازه یا منجمد (باپوست)	**۶۰۰گرم**
آب	**۴ فنجان**
نمک	**۲ قاشق غذاخوری**

طرزتهیه:

ابتدا پوست میگوهارابکنید، اگر یخ زده هستند کافی است آنهارا زیرشیرآب بگیرید تایخ پوستشان آب شود. دراین حالت پوست آنها به‌راحتی کنده می‌شود. پس ازکندن پوست، شکاف کم‌عمقی در سرتاسرپشت میگو با وجود آورده وروده آن را خارج نمایید. سپس آنها را خوب بشویید، بعد آب را به جوش آورده ونمک ومیگوهارا به آن اضافه کنید. اکنون درب ظرف راگذاشته وپس ازاینکه مجدداً آب کمی جوشید، حرارت راکم کرده وبگذارید به‌مدت ۵ دقیقه دیگر بجوشد. سپس میگوها را از آب نمک خارج سازید. حدود ۳۵۰ گرم میگوی پخته که معادل دوفنجان است خواهید داشت. اگر می‌خواهید میگوها را باپوست بپزید، باید مقدار بیشتری نمک (درحدود یک چهارم) فنجان اضافه کنید. پس ازاینکه میگوها پخته شدند، پوست و مواد زائد آنها را جدا کنید.

خمیر میگو

مواد لازم برای ۳ تا ۴ نفر:

میگوی پخته وپوست کنده	**۲۵۰ گرم**
روغن زیتون	**۳ تا ۶ قاشق چایخوری**
ریحان خشک	**نصف قاشق غذاخوری**
گرد فلفل قرمز	**به‌مقدار کافی**
گشنیز خردشده‌یازیره	**به‌مقدار کافی**
آبلیمو	**آب نصف لیموترش**

طرز تهیه:

مخلوط میگو وروغن زیتون را کوبیده ویا له نموده تا به‌صورت خمیر درآید. فلفل قرمز و ریحان را قبلاً در فر گرم کرده ویا آب لیمو به خمیر اضافه کنید. خمیر را به هم بزنید تا به‌صورت یکنواخت درآید. درصورت لزوم مقداری نمک بـه آن اضـافه کـنید. خمیر حاصله در ظرف دردار و در یخچال نگهداری شود. این غذا به‌طور سرد هـمراه بانان تست سرو می‌شود. خمیر میگو را نباید بیش ازسه روز نگهداری نمود.

میگو و خامه

مواد لازم برای ۲ یا ۴ نفر:

میگوی پوست کنده	**۸ قاشق غذاخوری پر**
کره	**۷۵ گرم**
خامه کم چربی یا رقیق	**۱۰۰ گرم**
خرده نان	**به‌مقدار کافی**
نمک	**به‌مقدار کافی**

طرز تهیه:

داخل ۴ ظرف گود کوچک نسوز (کاسه نباشد) راکره‌مالیده ودرهرکدام ۲ قاشق غذاخوری میگو بریزید وروی آنهارا با خامه بپوشانید. خرده نان را روی آنها پاشیده وروی هریک، یک تکه کوچک کره بگذارید. پس ازگرم کردن فر، ظروف پرشده را به‌مدت ۶ تا ۷ دقیقه در درجهٔ ۵ فر یا حرارت ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد قرار دهید. در این مدت روی مخلوط برشته وطلایی رنگ خواهد شد. این غذا را می‌توان به صورت پیش غذا ویاغذای اصلی مصرف نمود.

میگو با برنج

مواد لازم برای ۶ نفر:

میگو	**۵۰۰ تا ۶۰۰ گرم**
روغن	**۳ تا ۴ قاشق مرباخوری**
پیاز	**۳ تا ۴ عدد**
برنج	**یک لیوان پر**
پنیر	**۵۰ تا ۱۰۰ گرم**

طرز تهیه:

میگوها را با پوست درآب جوش شور به‌مدت ۳ تا ۴ دقیقه بپزید و پوست بکنید. پیاز را خردکرده در روغن سرخ کنید و روی میگوها بریزید و مخلوط کنید. برنج را به‌صورت پلو بپزید و باپنیر مخلوط کنید. برنج را درديس بريزيد ميگوها را روی آن گذاشته و روی آنها سس بریزید. کمی جعفری یا شوید ساطوری هم بپاشید و سپس سرو نمایید.

طبخ میگو در کره

مواد لازم برای ۴ نفر:

میگوی تازه یامنجمد	**۶۰۰ گرم**
کره	**۱۰۰ گرم**
پودر جوز هندی	**به‌مقدار کافی**
فلفل قرمز ونمک	**به‌مقدار کافی**

طرزتهیه:

کره را درظرفی آب کرده ومیگوهای آب شده را درآن بریزید. پودر جوزهندی، فلفل قرمز ونمک رااضافه کرده و روی حرارت به آهستگی بپزید طوری که نجوشد. پس از آن میگوها را درکاسه‌های سفالی کوچک ریخته ووقتی کاملاً سرد شدند، روی آنها را با باقیماندهٔ کره آب شده بپوشانید. میزان فلفل و ادویه لازم را برحسب تجربه مشخص و برای طبخهای بعدی مورد استفاده قراردهید.

فصل ۳

طرز تهیه سالاد آبزیان

طرز تهیه سالاد ماهی و میگو

اگر از هاون یا مخلوط کن برقی استفاده می‌کنید بهتر است اول زردهٔ تخم‌مرغ رابامقداری آبلیموخوب هم بزنید، بعد نان و سیر یا پیاز وتخم ماهی راتدریجاً به آن اضافه کنید وگاه‌گاهی مقداری روغن زیتون یا روغن ذرت به مخلوط بیفزایید. این کار موجب میشود که روغن با سایر مواد کاملاً مخلوط شود. پس ازپایان کار، سالاد را دریک ظرف سرد ریخته دورآن را با زیتون سیاه تزیین نموده وهمراه نان تست یا نان معمولی سرو نمایید. این سالاد راهمچنین می‌توانید در خمیرهایی به‌شکل قایق که قبلاً آنها را در فر برشته کرده‌اید، ریخته وروی آن را با زیتون خرد شده تزیین نموده و سرو نمایید. توجه داشته باشید که سالاد را حداکثر یک ساعت قبل از سرو غذا درنانهای قایقی شکل بریزید. درغیراین صورت نانها مرطوب ونرم خواهند شد. این سالاد که عمدتاً درمنطقه یونان وترکیه درست می‌شود، به‌نام سالاد تاراما معروف است و طرفداران بسیاری دارد.

ماهی و سایرفرآورده‌های آن بدلیل داشتن آمینو اسیدهای ضروری دارای قابلیت هضم بالایی بوده و به‌دلیل داشتن اسیدهای چرب غیراشباع، کلسیم وفسفر و ویتامینهای محلول درچربی ازبهترین منابع تأمین غذا درتغذیه انسان است.

سالاد میگوی درشت

مواد لازم برای ۴ نفر:

میگوی درشت	۵۰۰گرم
روغن زیتون	یک استکان
سرکه	نصف استکان
سیر	یک پر
پیاز	یک عدد
پوست رنده شدهٔ لیموترش	دو عدد
لیموترش برای تزیین	یک عدد
جعفری برای تزئین	به‌مقدار کافی

طرزتهیه:

ابتدا پوست سر و زوائد میگو را جدا کرده وسپس سیر خرد شده را روی آن بپاشید و دریک استکان آب و مقداری نمک آن را طوری بپزید که نمک آن داخل میگوها نفوذ کند. پس از آن میگوها را از روی حرارت برداشته واگر آبی برجای مانده‌است آن را بگیرید. پس از سرد شدن ، روغن زیتون، فلفل، نمک وپوست لیموترش را درآن ریخته‌و خوب مخلوط نمایید، برای تزیین آن از حلقه‌های لیموترش و جعفری استفاده نمایید.

سالاد میگو با کرفس

مواد لازم برای ۴ نفر:

میگوی پخته بدون پوست (حدود یک کیلو میگو درسته)	**۲ فنجان**
کرفس خرد شده	**۱ فنجان**
مایونز یا انواع دیگرسس سالاد	**نصف فنجان**
تخم‌مرغ پخته	**۳ عدد**
نمک	**به‌مقدار کافی**
فلفل	**به‌مقدار کافی**
آبلیمو	**دو تا قاشق غذاخوری**
روغن زیتون	**یک قاشق غذاخوری**
لیموترش	**۱ یا ۲ عدد**
جعفری	**به‌مقدار کافی**

طرزتهیه:

میگوها را پس ازپختن باروغن زیتون و آبلیمو مخلوط کرده و مدت یک ساعت در یخچال بگذارید، درصورت تمایل می‌توانید یک پر سیر به آن اضافه نمایید. قبل ازسرد کردن آن را باکرفس خرد شده مخلوط نموده و مایونز را به آن اضافه کنید. تخم مرغها را به صورت ورقه‌ورقه بریده داخل میگوها قرار داده ولی به‌هم نزنید چون ممکن است خرد شوند. در ته ظرف سالاد مقداری برگ کاهو چیده وسالاد را روی آن ریخته وبابرشهای لیموترش وجعفری تزیین نمایید.

سالاد میگو

مواد مورد نیاز برای ۴ تا ۶ نفر:

میگو	**۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم**
خیار تازه یا شور	**۲ تا ۳ عدد**
سیب زمینی	**۴ تا ۶ عدد**
نخودفرنگی	**۴ تا ۵ قاشق غذاخوری**
هویج	**۱ تا ۲ عدد**
کاهو	**۵۰ تا ۱۰۰ گرم**
سس مایونز	**نصف شیشه**
خامه	**۵۰ تا ۱۰۰ گرم**
تخم مرغ	**۱ عدد**

طرزتهیه:

آب ونمک رابجوشانید(۱لیتر آب ۱/۵ قاشق غذاخوری نمک). میگوها را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه بجوشانید سپس آنها را پوست کنده، سرد نموده ومقداری ازآنها را کنار بگذارید وبقیه را حلقه حلقه کنید. سیب زمینی وهویج را آب‌پز نموده به‌صورت مربع یاحلقه خرد کنید، نخودفرنگی اگر خام است درآب نمک بپزید، خیارراپوست کنده حلقه حلقه کنید، تخم‌مرغ را نیز سفت بپزید و حلقه‌حلقه کنید. تمام مواد را باهم مخلوط کرده مایونز ویاخامه یانمک وفلفل به آن اضافه کرده مخلوط نمایید. ته دیس سالادخوردی را برگ کاهو پوشانده وبقیه کاهو را با مواد قبلی مخلوط کرده و روی برگ کاهو به‌صورت کپه‌ای بگذارید و با میگوهای درسته و تخم‌مرغ حلقه‌حلقه شده تزیین کنید. روی سالاد کمی جعفری ساطوری شده بریزید.

سالاد تخم ماهی کفال یا ماهی سفید

مواد لازم برای ۶ نفر:

تخم‌نمک زدهٔ ماهی کفال یا اشپل ماهی سفیددودی شده	**۱۲۰گرم**
نان تست به قطر حدود یک سانتی‌متر	**۲ برش**
سیر له شده(یا یک قاشق غذاخوری پیازخرد شده)	**۱ پر**
روغن زیتون یا روغن ذرت	**۱ لیوان**
آب لیموترش	**۱ تا ۲ عدد**
زیتون سیاه	**به مقدارکافی**

طرزتهیه:

ابتدا پوست تخمدان ماهی را جدا کرده و آن را به مدت یکی دوساعت درآب بخیسانید تا شوری آن گرفته شود. نان راکمی مرطوب نموده و له کنید تا به‌صورت خمیر درآید. سپس همراه با سیر یا پیاز ومقداری روغن زیتون درمخلوط‌کن به‌هم بزنید، مقدار روغن زیتون باید به حدی باشد که مخلوط به‌راحتی به حرکت درآید، دراین موقع تخم ماهی وروغن زیتون را بتدریج به مخلوط اضافه کنید. اگر خمیر بیش از اندازه سفت شد، یک یا دو قاشق آب درآن بریزید. مقدار روغن مورد نیاز بستگی به سلیقهٔ شما دارد. چنانچه مایلید مخلوط رقیق‌تر باشد، روغن بیشتری به‌کار ببرید. درپایان کمی آبلیمو به آن بزنید.

سالاد ماهی تن

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

ماهی تن خرد شده	**۲ قوطی**
پیاز سفید کوچک	**۲۰۰ گرم**
شکر	**سه چهارم فنجان**
نمک	**سه چهارم قاشق چایخوری**
تخم مرغ پخته	**۶ عدد (به دو نیمه شده باشند)**
گوجه فرنگی متوسط	**۲ عدد(ورقه‌ورقه شده یاچهار قسمت شده‌باشند)**
هویج به اندازهٔ متوسط	**۴ عدد**
سرکه	**یک فنجان**
ادویه، ترشی	**یک قاشق غذاخوری**
زیتون	**۲۰۰ گرم**

طرزتهیه:

یک‌روز قبل ازسرو سالاد، هویج وپیاز را به‌مدت ۲۰ دقیقه درآب بجوشانید به‌حدی که نرم شوند. در ضمن سرکه، شکر، ادویه ترشی ومقداری نمک همراه با یک فنجان آب مخلوط نموده روی شعله قرار دهید تا به نقطهٔ جوش برسد. سپس بگذارید سرد شود. گوجه فرنگی، ماهی تن، زیتون وتخم‌مرغ را درظرف نسبتاً بزرگ و کم عمق پذیرایی بچینید ومخلوط هویج وپیاز راازآب درآورده روی آنها پهن کنید وآخر کار مخلوط سرکه وشکروغیره راروی تمام آنها بریزید و دریخچال بگذارید. لحظاتی قبل ازسرو سالاد، به‌وسیلهٔ یک کفگیر مشبک مواد را ازتوی مایع آن خارج ساخته و درظروف مخصوص سالاد قرار داده وسرمیزببرید.

سالاد ماهی دودی و سیب زمینی

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی دودی بدون پوست واستخوان	**نیم کیلوگرم**
کره مارگارین	**۱ فنجان**
شیر	**۱ فنجان**
سیب زمینی پخته	**۶ عدد**
فلفل قرمز	**به‌مقدار کافی**
پیاز خرد شده	**نصف فنجان**
سوپ کرفس با خامه	**۲۵۰ گرم**
سرکه	**۲ قاشق غذاخوری**
تخم‌مرغ پخته (سفت)	**۱ عدد**
جعفری خرد شده	**به‌مقدار کافی**

طرزتهیه:

دریک دیگ پیاز را آنقدر بپزید تا ترد ونرم شود، سپس سوپ کرفس و شیروسرکه را اضافه نمایید. سیب زمینی پخته راکه به‌صورت قطعات مربع شکل درآورده‌اید با ماهی خرد شده به مخلوط اضافه کرده و گرم نمایید. مخلوط را سپس در ظرفی ریخته روی آن را گرد فلفل قرمز وجعفری خرد شده بپاشید. دور آن را نیز با ورقه‌های تخم‌مرغ تزیین نمایید.

گوشت ماهی به‌خاطر داشتن ید ازبیماری گواتر جلوگیری می‌کند.

ضایعات گوشت ماهی ازسایرگوشتها کمتر لذا از لحاظ اقتصادی مصرف آن مقرون به صرفه است.

فصل ۴

طرز تهیه ساندویچ آبزیان

ساندویچ کنسرو کیلکا

کنسرو کیلکا	**۱۰۰ گرم**
کره	**۱۰۰ گرم**
پیاز خام	**یک عدد**
سیب	**$\frac{۱}{۲}$**
گردوی چرخ کرده	**کمی**
گوجه فرنگی	**۲ عدد**
جعفری ساطوری	**به‌مقدار کافی**

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده درحرارت کم باروغن سرخ کنید تاکاملاً پخته شود. کره را ریخته و به‌هم بزنید. سپس از روی آتش برداشته و سردشود. این مایه را باکنسروکیلکا خوب مخلوط و مالش دهید تا له شود. سیب را رنده کرده به مایه اضافه کنید. کمی گردوی چرخ کرده به‌مایه بیفزایید و به‌هم بزنید. مایه را روی نان ساندویچی بمالید و کمی جعفری ساطوری و یک حلقه گوجه فرنگی روی آن بگذارید. این غذا برای ۲ نفر کافی خواهد بود.

همبرگر با ماهی تن

فیله ماهی هیک، یاماهیهای دیگر کم‌استخوان	**۲۵۰ گرم**
کنسروتن	**۱ قوطی**
نان تست	**۲ قطعه**
پیاز خرد شده	**۲ قاشق غذاخوری**
شیر	**نصف فنجان**
پنیر	**۸ قطعه مکعبی ۱/۵ سانتی‌متری**
نمک و فلفل	**به‌مقدار کافی**
تخم‌مرغ	**۲ عدد**
روغن	**۳ قاشق غذاخوری**

طرزتهیه:

روغن تن را جدا کرده یک قاشق از روغن را جدانگه دارید. پیاز را دربقیهٔ روغن بپزید تا نرم شود. فیله ماهی را تکه‌تکه کرده وبعد هرتکه را ورقه ورقه کنید و سپس ماهی تن را به آن اضافه کرده نمک وفلفل به آن زده باپشت کارد روی ماهیها بزنید تا نرم وخمیر مانند شود. نان تست را درشیرخیس کرده وفشار دهید تاشیر اضافی گرفته شود بعد یکی ازتخم مرغها راخوب هم زده با نان تست مخلوط کنید و آن را با پیاز به‌خمیر ماهی اضافه کرده ضمن افزودن نمک وفلفل خوب مخلوط کرده وبپزید. ضمن پختن مخلوط را به‌خوبی هم زنید. مخلوط را به چهار قسمت کرده، یک قسمت ازمایه را برداشته یک تکه پنیر وسط آن قرار دهید وروی آن را با آرد وتخم مرغ بپوشانید و به‌شکل همبرگر درآورید و دریک ماهی‌تابه روغن را داغ کرده همبرگرها را درآن سرخ نمایید. این غذا برای ۴ نفر کافی است. این غذا را بایک فنجان سس تارتار سرو کنید.

ساندویچ سرد ماهی تن

مواد لازم برای ۳ نفر:

کنسرو ماهی تن	۱ قوطی (۱۴۰ گرم)
سس مایونز	نصف فنجان
کرفس خرد شده	یک دوم فنجان
پیاز خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
آبلیمو	۱ قاشق غذاخوری
نان تست	۱۲ قطعه
کاهو	به‌مقدار کافی
کره	به‌مقدار کافی

طرز تهیه:

ماهی تن را باسس مایونز، کرفس، پیاز وآبلیمو مخلوط کرده و روی ۶ قطعه نان که یک طرف آنها با کره آغشته شده‌است قرار داده وباکاهو بپوشانید. بقیهٔ نانها را باکره آغشته کرده و روی آنها گذاشته، میل نمایید.

ساندویچ گرم ماهی تن

مواد لازم برای ۳ نفر:

کنسرو ماهی تن	**۱ قوطی (۱۴۰گرم)**
سس مایونز	**۲ قاشق غذاخوری**
آبلیمو	**۱ قاشق غذاخوری**
زیتون خرد شده	**۱ قاشق غذاخوری**
شیر(اگرموجوداست)	**۴ قاشق غذاخوری**
نان باگت	**۳ تکه**

طرزتهیه:

ماهی تن را باچنگال کاملاً له کرده وپس ازاینکه یکنواخت گردید بقیه مواد را به آن اضافه کرده و پس از مخلوط کردن درداخل نانهای باکت که با چاقو از وسط برش داده شده‌اند قرار داده به‌مدت ۱۰ دقیقه درحرارت ۱۸۰ درجه (درجه۴) فر بگذارید. ساندویچها را به صورت گرم میل نمایید.

فصل

۵

طرز تهیه سس برای آبزیان

سس سفیده تخم‌مرغ برای سرخ کردن ماهی

مواد لازم:

آرد	**۱۲۰گرم (حدود یک لیوان)**
روغن زیتون	**یک قاشق غذاخوری**
آب ولرم	**نصف لیوان**
سفیده تخم‌مرغ	**یک عدد**
نمک	**به‌مقدار کافی**

طرز تهیه:

آرد، نمک، روغن زیتون و آب را مخلوط نموده وخوب به‌هم بزنید پس ازآن روی ظرف را پوشانده ودرگوشه‌ای ازآشپزخانه مدت نیم‌ساعت قراردهید تاخمیر مخلوط کمی ور بیاید. قبل از استفاده خمیر سفیده تخم‌مرغ را هم زده وآرام درمخلوط بریزید. سپس قطعات ماهی را دراین مایع فرو برده ودرروغن سرخ نمایید.

سس تخم‌مرغ برای سرخ کردن میگو

مواد لازم:

تخم مرغ	**۱ عدد**
آب	**یک لیوان معمولی**
آرد	**۱/۵ لیوان سرخالی**

طرز تهیه:

تمامی مواد فوق را مخلوط نموده و خوب به‌هم بزنید تا یکنواخت شود. میگوها را دراین مایع فرو کرده ودرروغن داغ فراوان سرخ نمائید. توجه داشته باشید میگوها زیاد درروغن نمانند چون سفت می‌شوند.

سس با طعم لیمو

به ۵۰ گرم کره، ۲ قاشق مرباخوری آب‌لیمو و به‌همان اندازه پوست رنده شدهٔ لیموترش اضافه نمایید، یک قاشق چایخوری پودر آویشن و یک قاشق پیازچه خرد شده وکمی زنجبیل را به مخلوط بیفزایید، این سس که طعم لیموترش دارد از مناسبترین سسها برای انواع خوراکهای ماهی است.

سس باطعم میگو

مقداری میگوی تازه(حدود ۱۰۰ گرم) باپوست را باهم وزن خودش کره در ظرفی ریخته پس از افزودن نمک وفلفل، به‌مدت ۲ یا ۳ دقیقه بجوشانید. مایع داخل ظرف را به‌وسیلهٔ تنظیفی جدا نموده و به‌عنوان سسی خوشمزه سرمیز غذاببرید.

سس تاتار

مواد لازم:

مایونز	**یک فنجان**
خیار خرد شده	**یک قاشق غذاخوری**
پیاز خرد شده	**دو قاشق غذاخوری**

نصف تخم‌مرغ پخته خرد شده

موارد فوق را بایکدیگر مخلوط نمایید.

گراتن ماهی خاویاری با سس پیاز

مواد لازم برای تهیهٔ ماهی:

گوشت ماهی	**۶۰۰ تا ۷۰۰ گرم**
کرفس	**نصف عدد**
جعفری	**۵۰ گرم**
تره	**۵۰ گرم**

مواد لازم برای تهیهٔ سس پیاز:

پیاز درشت	**۲ عدد**
قارچ کنسرو شده	**۶ تا ۸ عدد**
فلفل سیاه نکوبیده	**۳ عدد**
آرد سفید	**یک قاشق سوپخوری**
روغن	**دو قاشق سوپخوری**
نمک وفلفل	**بمقدار کافی**

طرز تهیه:

ماهی آماده را قطعه قطعه نموده ودرآب نمک وسبزیجات خرد شده پخته وسپس از سوپ درآورید. ازسوپ حاصله برای تهیهٔ سس پیاز استفاده کنید. پیاز و قارچ را خرد کرده و در روغن سرخ نمایید. سوپ صاف شده ماهی را روی آن ریخته برگ بو وفلفل سیاه رانیز اضافه نموده و به‌مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. آرد را درروغن سرخ کرده و به سوپ اضافه نموده وبا آتش ملایم ۱۵ دقیقه دیگر بجوشانید. سپس ازروی حرارت برداشته نمک وکره به آن اضافه کرده و به‌هم بزنید. ماهی پخته را دردیس فر یا ظرف نسوز گذاشته و سس پیاز را روی آن ریخته کمی روغن ویاکره روی آن گذاشته، در فر گذاشته وبرشته و یاصورتی نمایید. این غذا را باگوجه‌فرنگیهای سرخ کرده تزیین نمایید.

مواد لازم برای تهیهٔ سس ساده:

شیر	**۱ لیوان**
آب	**نصف لیوان**
آرد	**۱ تا ۲ قاشق مرباخوری**
پیاز	**۳ یا ۴ عدد**
روغن نمک وفلفل	**به‌مقدار کافی**

طرز تهیه:

پیاز را خرد کرده درکمی روغن تفت دهید تا حدی که رنگ آن زیاد تغییر نکند، داخل پیاز تفت داده شده آب بریزید و بگذارید بپزد. آرد را بدون روغن کمی سرخ نمایید وشیر داغ را روی آرد بریزید و خوب به‌هم بزنید تاگلوله نشود. سپس پیاز را نیز داخل آن بریزید وبگذارید ۵ تا ۷ دقیقه بجوشد. سپس نمک وفلفل را بریزید و بازبگذارید ۲ یا ۳ جوش بزند. سپس از روی آتش برداشته کمی روغن داخل آن بریزید و خوب به‌هم بزنید.

سس سبز

مواد لازم:

موسیر	**۳ پر**
سیرخرد شده	**۲ پر**
کره	**۷۵گرم**
خردل تند	**یک قاشق غذاخوری**
سرکه	**به‌مقدارکم**
خامه سفت	**۷۵گرم**
نمک وفلفل	**به‌مقدارکافی**

جعفری وترخان به‌اندازه‌ای که سس سبز شود.

طرزتهیه:

موسیر، سیرو ۲ قاشق جعفری خرد شده و کره سرخ نموده ووقتی موسیرنرم وطلایی شد خردل وسرکه را درآن بریزید. پس ازآن خامه و یک قاشق غذاخوری ترخان را اضافه نمایید و آنقدر بهم بزنید تاسفت شود. بعد از اضافه کردن نمک وفلفل مزه آن را بچشید اگر کامل بود سرمیزببرید. این نوع سس برای ماهیهای چرب بسیار مناسب‌است.

سس باطعم خردل

۱۰۰ گرم کره را به‌خوبی بهم بزنید تا بصورت خامه درآید، پس ازآن یک قاشق غذاخوری خردل را بامقداری نمک و فلفل به آن اضافه نمایید، درصورت تمایل می‌توانید خردل بیشتری به‌کاربرید، این سس بیشتر برای میگو استفاده می‌شود.

دو شیوه دیگر طبخ آبزیان

اردور کیلکای کنسروشده

مواد لازم برای ۴ نفر:

کنسرو باماریناد کیلکا	**۱۵۰ گرم**
تخم مرغ	**۴ تا ۵ عدد**
خامه	**۱/۵ قاشق غذاخوری**
روغن مایع	**۱ قاشق غذاخوری**
آرد	**۱ قاشق غذاخوری**
نمک ، فلفل، سرکه، خردل، جعفری، کرفس، شوید	به‌اندازهٔ کافی

طرز تهیه:

کنسرو کیلکا یا ماریناد کیلکا را به‌صورت فیله درآورید. تخم‌مرغها را سفت بپزید وبعداز پوست کندن از درازا به دو قسمت ببرید. زرده‌های تخم‌مرغ را با دو سوم فیله‌های کیلکا خوب مالش دهید تا به‌صورت مایهٔ پودر درآید (یک سوم فیله‌های کیلکا را برای تزیین کنار بگذارید) این پوره را با خامه مخلوط کرده وداخل تخم‌مرغها را بااین مایه پرکنید. آرد را باروغن خوب به‌هم زنید و آن را با آب داغ رقیق کرده روی آتش بگذارید تا بپزد. وقتی غلیظ شد ازروی آتش بردارید و داخل آن سرکه و خردل آماده شده و فلفل و نمک ریخته خوب هم بزنید. باقیمانده کیلکا را به‌صورت حلقه تاکنید وروی تخم‌مرغها بگذارید و در دیس بچینید. سپس سس آماده شده را روی آنها بریزید وباشاخه‌های جعفری، کرفس و شوید تزیین کنید.

سوپ ماهی کیلکا

مواد لازم برای ۶ نفر:

ماهی	**۱ کیلوگرم**
خیارشور	**۵ عدد**
آب خیارشور	**نصف لیوان**
آردسفید	**۱ قاشق سوپخوری**
خامه	**نصف لیوان**
فلفل سیاه	**۶ تا ۸ عدد**
برگ بو	**۱ تا ۲ عدد**
نمک، فلفل، جعفری وشوید	**به اندازهٔ کافی**

طرز تهیه:

امعاء واحشاء وبرانشینهای ماهی کیلکا را درآورده و ماهی را خوب بشویید. آن را نمک و فلفل زده با آب و برگ بو به‌مدت یک ساعت بپزید تا له شود. سپس سوپ را از صافی ردکرده وگوشتهای ماهی راهم با قاشق ازسوراخهای صافی ردکنید. داخل سوپ صاف شده آب خیارشور بریزید و روی آتش بگذارید تابجوشد. آرد را درکمی آب خوب حل کرده بتدریج داخل سوپ بریزید ومرتباً به‌هم بزنید تاگلوله نشود. سپس خامه را بزنید و باخیار شور خرد شده جعفری وشوید ساطوری داخل سوپ بریزید تا چند جوش بخورد سپس از روی آتش بردارید و سرو کنید.

شرکت سهامی شیلات ایران
معاونت تکثیر و پرورش آبزیان
اداره کل آموزش و ترویج

مجموعهٔ حاضر از سری انتشارات اداره کل آموزش و ترویج معاونت تکثیر و پرورش آبزیان شیلات ایران است.

سعی شده تا در این مجموعه اطلاعاتی در مورد روشهای تشخیص تازگی آبزیان و نحوه آماده نمودن آنها برای طبخ و شیوه‌های مختلف طبخ آبزیان که مورد پسند ذائقه مردم کشور ما است به طرز ساده شرح داده شود.

امید است با آشنایی خانواده‌ها با شیوه‌های جدید طبخ آبزیان، نسبت به مصرف محصولات آبزی‌پروری علاقه بیشتری نشان بدهند تا از مزایای گوشت سفید آبزیان بهره‌مند شوند.